A arte de restaurar histórias (Resumo Feliz)

O diálogo criativo no caminho pessoal

Jean Clark Juliano

Juliano, J. C. (1999). A arte de restaurar histórias - O diálogo criativo no caminho pessoal. São Paulo, SP: Summus Editorial.

Jean Clark Juliano - Formada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC- SP), supervisora em psicologia clínica e em psicologia educacional, foi uma das fundadoras do grupo de Gestalt do Brasil, criado há mais de quarenta anos. Jean deu aulas em diversas instituições de ensino, mantinha grupos de estudos em várias cidades brasileiras e foi professora do curso de especialização em Gestalt-terapia do Instituto Sedes Sapientiae. Cofundadora do Centro de Estudos de Gestalt de São Paulo, foi membro do corpo editorial da Revista de Gestalt, sendo uma das fundadoras da International Gestalt Therapy Association. Jean foi palestrante em eventos nacionais e internacionais na área de Gestalt e desde a década de 1970 atendia adolescentes e adultos em consultório particular na cidade de São Paulo.

Parte 1

Uma Imagem do Processo Terapêutico

A tarefa do terapeuta é acolher o cliente, com tudo que este traz de tenebroso ou sublime, deixando-o depositar no chão sua bagagem, que se tornou pesada de tanto ser carregada nas costas. A medida que se desenvolvem o calor da intimidade e a confiança, o viajante recém-chegado se dispõe a abrir seus pacotes, mostrando então os seus conteúdos e compartilhando histórias de viagem, dos lugares longínquos de onde foram trazidos os objetos que hoje, malgrado o peso a ser carregado, constitui sua atual riqueza e patrimônio. (Página 21)

O terapeuta torna-se na maioria das vezes acompanhante e, mais raramente, guia de uma enorme jornada.

A cada ciclo de involução se segue um ciclo de evolução.

O terapeuta ouve com clareza a declaração do cliente sobre os lugares onde ele não deseja ir, qual o sintoma que deseja combater, qual dor que o aflige, qual o monstro que o ameaça. Ele chega ao consultório pedindo ajuda para livrar-se das situações que o machucam. Daí a perplexidade de que é tomado quando percebe que, de maneira firme e suave, está sendo conduzido justamente pelos caminhos evitados... (Página 22)

Em busca de uma boa forma de descrever o trabalho em Gestalt

A Gestalt é principalmente uma postura diante da vida, que implica um contato vivo com o mundo, com a pessoa do outro, na sua singularidade, sem preconcepção de qualquer ordem. Esse contato apoia-se sobre a vivência, na experiência de primeira mão, no aqui agora, o que estimula uma presença constante e atenta, com ênfase na percepção sensorial; focaliza o fluxo e a direção da energia corporal. (Página 25)

Buscamos alargar as fronteiras pessoais, a partir de um suporte, de um chão bem avaliado. Quando falo em suporte, quero deixar claro que se trata tanto de condições pessoais do cliente quanto do suporte pessoal do terapeuta. Esse suporte é constituído de uma multiplicidade de fatores: a abertura para o trabalho, a energia disponível para se lançar, a postura, o ritmo respiratório, a situação psicológica do momento, as vivências anteriores e, principalmente, o grau de confiança estabelecida de parte a parte. (Página 26)

(....) *Ficando com o fenômeno tal qual ele se apresenta, tal qual ele é, mais do que com aquilo que foi, poderia ou deveria ser.* (Página 26)

Formamos um novo todo,
que é maior do que a soma de suas partes.

A escuta interessada do terapeuta é curativa por si só, uma vez que consegue, por espelhamento, fazer energia no interesse da pessoa por si mesma, abrindo espaço para que surjam características que estavam escondidas ou negadas. (Página 27)

O foco do trabalho reside na estrutura da experiência

O experimento é a pedra fundamental da aprendizagem experiencial. Transforma o falar sobre em fazer, o recordar inócuo e o teorizar em se tornar presente, com toda a imaginação, energia e excitação. O experimento proposto vai depender do tema em questão e, principalmente, das áreas de competência do terapeuta. (Página 28)

A tarefa da terapia é auxiliar o cliente a delinear as suas necessidades e, como decorrência, formular as suas perguntas...

O experimento é diferente do exercício pelo fato de não ser programado ou fixo, mas, ao contrário, espontâneo, novo, emergindo a partir da configuração situacional única. (Página 28)

As preciosas pistas que podem ser integradas pelas mensagens do corpo.

Trabalhando com a percepção: o mapa da mina

Tentar trabalhar com a pessoa na direção de conseguir fazer mudanças na sua maneira de estruturar a sua percepção

Ao estudarmos como um todo o mecanismo do processo de percepção, é curioso constatar que o aparato sensorial básico de todo ser humano é anatômica e fisiologicamente igual, assim como a maneira como os estímulos incidem sobre os nossos órgãos dos sentidos.

Mas a integração do percebido, a síntese formada, é singular, dependendo do contexto em que essa percepção ocorre, da história de cada um, do estado de espírito do momento. E, consequentemente, o comportamento, a maneira de estar no mundo vai depender desse conjunto. (Página 37)

Acho que o próprio princípio da terapia, o fato de o trabalho ser feito a dois, já fala sobre os rumos do processo. Porque o cliente precisa dos olhos do terapeuta, não por serem o “olhar certo”, mas sim, porque se constituem “num olhar diferente”, e a própria condição de diversidade já possibilita “oxigenar” seus temas. O simples fato de uma outra pessoa ver o mesmo acontecimento a partir de um outro ângulo já provoca movimento. E movimento é saúde.

Por isso, ao entrevistar as pessoas, estaremos dando ênfase a duas vertentes, não muito fácil de serem exercidos: o conteúdo da fala, a queixa que a pessoa traz e, ao mesmo tempo, a estrutura de sua fala, que nos dar pistas a respeito de seu funcionamento perceptual. (Página 38)

Focalizando o processo

O trabalho no Aqui e Agora tem como objetivo interromper o desgastado processo de estar preso a uma condição antiga e inacabada que está sempre retornando, ou, ainda, de estar num eterno ensaio de quem tem que ser realizado. (Página 40)

Só é capaz de estar e permanecer no Aqui e Agora depois de uma longa luta para “limpar” o entulho que dificulta nossa percepção daquilo que está bem em frente aos nossos sentidos. (Página 40)

Uma vez que encontra sentido para os eventos de sua vida, fica mais fácil para ela se apropriar de sua experiência, tornando-se capaz de, dinamicamente, ser responsável pela construção de sua história. (Página 41)

Todo o processo de terapia é permeado pelas seguintes atitudes:

Relação Terapêutica: estar em terapia, relacionando-se com o terapeuta, constitui o maior dos experimentos.

Inclusão: a inclusão ocorre quando o terapeuta se volta para o cliente à sua frente de modo a estar na pele dele...

Confirmação: o cliente é ouvido em seus próprios termos.

Ouvir em voz alta: esse é o ato de ouvir atentamente e, de vez em quando, verificar com o cliente se o que foi ouvido é consistente com o que foi dito...

O experimento

De forma geral, o que fazemos em cada sessão é abrir espaço para o trabalho perceptual em que vamos focar um tema que irá constituir numa figura, que ressalta em contraste com um fundo. (...) (Página 42)

A amplitude desse experimento variará de acordo com o momento, como está sendo vivido e a fase em que o cliente se encontra.

A intenção do experimento é sempre a de enfatizar, apontar e sublinhar o que está presente no momento. Portanto, afinando a percepção do presente, aumentando a awareness.

Abrindo a Caixa de ferramenta

Polarizando: acreditamos que em cada fala ou em cada sentimento expresso, o polo oposto também está presente. (...)

Diálogo com o polo oposto: usamos este recurso quando notamos que o cliente está alienado de uma polaridade oposta. Então o convidamos a visitar ambos os

polos, iniciando um diálogo entre eles, de modo que, por identificação, ele venha a conhecer e assimilar partes do seu ser que antes estavam escondidas ou lhe eram desconhecidas.

Sublinhando o texto: com isso quero dizer ouvir o cliente em sua expressão e enfatizar a parte que causou alguma mudança de energia nele ou que ressoou em mim. (...)

Maximizando: (...) Quando o cliente fica preso a detalhes, incapaz de ter uma visão geral e ampla, posso sugerir que mude de lugar na sala, assuma uma outra posição, concretamente olhando por um outro ponto de vista; posso também sugerir que ele vá para as extremidades, em vez de ficar preso no centro do evento... Ou, então, assuma uma posição na qual possa ter uma perspectiva totalmente diferente... Podemos até brincar de "astronauta", olhando de uma grande distância, para o contexto de sua vida.

Minimizando: isso ocorre quando o cliente precisa “retirar” energia de um certo tema: por exemplo, no caso de uma grande perda separação ou tristeza. (...)

Procurando a agenda oculta: às vezes, ao se trabalhar individualmente ou em grupo, sentimos que algo não está certo. Os clientes estão dando voltas e, de algum modo, o tema aparece "falso".

Trabalho com Sonhos, Imagens, Fantasias dirigidas, Metáforas e Histórias:

Ritual: consiste em fazer alguma coisa concreta para aumentar, simbolicamente, a consciência, homenageando o que está acontecendo, permitindo que a figura fique bem clara. (...)
Humor: ser capaz de distanciar-se do assunto do momento, transcendendo a dicotomia sem ficar preso a nenhuma das polaridades. Ter humor é transcender a situação, livrando-se do medo, "agindo como um deus". É importante ser capaz de não levar si mesmo e a vida a sério demais, ganhando uma perspectiva diferente do contexto como um todo.
Presença: estará aberto, tanto quanto possível, ao fluxo do relacionamento, e delinear, conjuntamente, um experimento para enfatizar a figura emergente, sendo radical, sem fazer nada, a não ser permitir que o diálogo siga o seu curso natural ou estar consciente de que não há nada a acrescentar... (Página 46 e 47)

Encurtando uma longa história

Quando focalizamos, tornando a figura clara em relação ao seu fundo, ou mobilizando o fundo para que a figura mude, estamos substituindo o ponto de

referência antigo e cristalizado por outro novo. Mais energizado e facilitando a busca de sentido.

Não temos o poder de mudar os fatos da vida; o ponto de partida da psicoterapia consiste na possibilidade de olhar a própria vida a partir de outro ângulo, a partir de uma perspectiva completamente diferente. Reconstruindo uma outra história. (Página 47)

Sonhos, imagens e fantasias: tecendo o encontro consigo mesmo

Nós conseguimos focalizar apenas um setor limitado do nosso ser em cada momento determinado. A despeito de nossos esforços de autoconhecimento, apenas uma porção limitada do nosso sistema de energia pode ser incorporada à nossa consciência. (...) (Página 50)

Os sonhos, as imagens e as fantasias são canais desenvolvidos pelo psiquismo, para favorecer o diálogo entre partes conhecidas e desconhecidas de nós mesmos, fazendo com que estas se comuniquem e trabalhem juntos. (...) (Página 50)

É importante estabelecer um diálogo entre essas dimensões do nosso ser para que não fiquem à mercê de conflitos que por vezes se instalam entre elas.

Conseguimos contatar esse mundo interno por meio dos sonhos, imagens, fantasias, meditações, prece, fantasia dirigida ou tentar ignorá-lo e abrir espaço para que ela se faça presente mediante sintomas psicossomáticos, compulsões, neuroses ou simplesmente infelicidade. (Página 50 e 51)

Entrando no Templo de Asclépio ou puxando a ponta do frio...

> O primeiro passo consiste em aceitar a tarefa de registrar os sonhos, imagens e fantasias que possam surgir. Costumo recomendar que o cliente deixe caneta e papel à mesinha de cabeceira para tê-los ao seu alcance quando despertar. Nesse momento, poderá registrar palavras referentes ao sonho e/ou índices que possam ajudá-lo na recuperação posterior de todo o sonho.
> Uma vez desperto ele deve abrir um espaço na sua agenda e na sua casa (sempre o mesmo, de preferência), para concentrar-se e escrever todo o enredo de seu sonho. Essa é uma forma de honrar o sonho, ajudá-lo a ser fixado na memória e enforcar mais intensamente suas imagens. É como se o cliente reconhecesse que não está sozinho e conta com a ajuda de um companheiro interior que às vezes lhe serve de guia. (Página 53 e 54)

Desejando e podendo prosseguir, outra sugestão é ficar com alguma imagem ou cena relevante do sonho e visualizá-la completamente de modo bem claro, bem delineado e prestar atenção ao que surge. A intenção dessa visualização é fechar uma Gestalt perceptual, dando espaço para que outras figuras emerjam, e acompanhar esse fluxo de imagens que vão surgindo, sem interferir nelas, mas apenas visualizando-as. As mensagens do mundo interno aparecem sob forma de imagens, sejam elas visuais, auditivas, olfativas, proprioceptivas, verbais etc. Se esta é a linguagem nesse território, fiquemos com ela, sem fazer interrupções desnecessárias mediantes “traduções simultâneas”. (Página 54)

Ao chegar para a sessão terapêutica, o trabalho com o sonho já foi "editado", dinamizado. Se no contexto da sessão *couber o relato do sonho*, é importante propiciar-lhe um espaço adequado com toda a focalização necessária. (...) (Página 54)

(...) O terapeuta também se empenha em visualizar as cenas do sonho relatado. E isto é uma forma de, empaticamente, seguir o fluxo do cliente, percebendo as possibilidades que surgem, as interrupções visíveis, os obstáculos a serem enfrentados e as possíveis mensagens existenciais embutidas no sonho. (...) (Página 55)

A partir do momento em que saímos do espaço onírico, passamos a conversar sobre o que aconteceu. É importante lembrar que **quem sabe mais de seu sonho é o sonhador** - essa é a regra de ouro. Nessa conversa, após o movimento vivido, vamos amplificar o sonho, a imagem ou fantasia e, pelo diálogo, contextualizá-lo na vida do cliente, na sua realidade buscando sentido um sentido, uma mensagem existencial. (Página 57)

- E quando a pessoa não sonha? Não tenho imagens e nem capacidade de fantasiar?

Daí, então, vamos ficar atentos à sua forma de expressão, maneira de se vestir, se movimentar, sua voz, sua fala, todo o ser se expressando. Há sempre uma "porta de entrada", um umbral que pode ser transposto. (Página 60)

No relato do mito de Asclépio, vimos que o sonho é o produto final de longa peregrinação. Primeiro vem a manifestação da dor, depois a disposição de ir a pé até o santuário, e passar por etapas seguidas de purificação, até chegar ao recôndito mais interno de si mesmo entrando em contato com o "Terapeuta Interior”. (Página 61)

Além disso, dispomos de um recurso terapêutico valioso: a fantasia dirigida. A partir de símbolos provenientes da própria relação, constrói-se uma "viagem" ampla em que parte do enredo é sugerida pelo terapeuta, com bastante espaço e

elasticidade para ser preenchida pelo roteiro do próprio cliente. É um sonho sonhado em vigília, em coautoria. Funciona admiravelmente bem com sonhos interrompidos ou situações inacabadas. (Página 62)

Costumo trabalhar com metáforas, trechos de poesia, contos de fada, mitos e vários outros recursos. Todos eles podem ser desenvolvidos segundo a descrição do trabalho com os sonhos, por serem da mesma natureza, são símbolos. A linguagem simbólica abre caminhos, alimenta a imaginação, nos reconecta com parcelas esquecidas do nosso ser. (Página 62 e 63)

O vínculo é o que norteia a busca.

A arte de restaurante histórias libertando o diálogo

O estilo, a maneira de ser, a ideologia de cada terapeuta dependerá de suas experiências, origens e interesses pessoais. Nós não temos apenas clientes singulares; somos também terapeutas singulares. (Página 66)

Olhando o processo terapêutico em perspectiva

No trabalho terapêutico podemos considerar as seguintes etapas:

- Hospedar o cliente
- Libertar a expressão
- Restaurar o diálogo
- Reconstruir a história pessoal
- Buscar a história humana, passando pelo território do sagrado

Hospedando o Cliente

A chegada do cliente e sua que inicial apenas constitui uma abertura, uma primeira porta que se entreabre para revelar o seu ser. Este é um lugar onde o cliente encontra apoio e arrisca-se a mostrar a sua dor a alguém. (Página 68)

O diálogo começa de um modo unilateral. Com uma atitude dialógica, o terapeuta abre espaço para o cliente. O terapeuta recebe, provoca, espera que a expressão comece. (Página 68)

É função do terapeuta, juntamente com o cliente, ajudar a trazer uma figura emergente, clara e bem definida, para que, uma vez formada Gestalt, essa figura possa recuar para o fundo, permitindo que uma nova figura possa emergir, fazendo a percepção fluir dinamicamente.

Esse trabalho tem como objetivo ajudar o cliente a discriminar uma hierarquia de suas necessidades. No momento em que suas necessidades são claramente especificadas, a energia para a ação é liberada, e assim, ele pode buscar, no mundo, a ação de que precisa. (Página 69)

Considerações gerais a respeito do processo

Às vezes, durante a sessão, podemos interromper a fala do cliente porque algo em sua voz, atitude, postura corporal, nos seus gestos, ou no modo geral de expressão chamou nossa atenção; talvez porque alguma coisa não estava de acordo com a fala. Nesse caso podemos perguntar o que está acontecendo naquele exato momento. A princípio, a reação pode ser um olhar perplexo, mesclado a uma total incapacidade de responder à pergunta. (Página 73)

O sentido aparece quando há uma imagem clara em acentuado contraste com um contexto rico e cheio de potencialidade.

(...) A decisão sobre qual caminho deve ser escolhido depende da arte do terapeuta, juntamente com a avaliação das necessidades do cliente. (...) (Página 74)

Estar em contato, sabendo quando retroceder, exige fé no processo e confiança no fato de que o cliente tomará o melhor caminho para si mesmo.

Restaurar o Diálogo

No início do processo, o terapeuta às vezes se coloca ao lado do cliente, pois este está ferido e ainda não é capaz de lidar com as exigências do mundo. O principal acesso é a experiência que ele traz. Confirmar seu relato e ouvir atentamente ajuda a estabelecer um relacionamento baseado na confiança (Página 74)

Há um momento em que trabalhamos com a estrutura perceptual do cliente, tentando aumentar e refinar seu potencial de contato consigo mesmo e com outras pessoas significativas em sua vida. (Página 74)

Quando o diálogo é restaurado, a interação é permeada por um sincero interesse no Encontro. O terapeuta, agora, constitui-se o Outro. Ele tem sua própria existência e o cliente é capaz de viver sua diferença; e é exatamente a partir dessa diferença que o terapeuta é capaz de enriquecer o mundo do cliente, podendo compartilhar uma perspectiva diferente, um ponto de vista diverso. (Página 78)

Reconstruindo a história pessoal

Pela consciência e pelo contato, o cliente agora é capaz de conduzir a si mesmo, identificando suas necessidades e sabendo como e onde buscar suas soluções (quando isto é possível!), e aceitando o fato de que algumas situações não têm solução.

O terapeuta começa a ter uma proposição diferente no relacionamento, tornando-se agora um parceiro de vida muito especial. Cada um é testemunha da existência do outro e o relacionamento é caracterizado pela mutualidade. (Página 81)

É incrível como temos a capacidade de literalmente morrer de sede com uma imensidão de água em volta.

Parte 2

A Mestra Artesã

E o que é ser terapeuta senão isso: ter tempo, olhar com atenção, garimpar e colecionar minúsculos e insignificantes pedaços de fios de histórias, formando pequenos novelos, reservando-os para serem usados no momento certo do bordado; ficar atenta ao potencial que esses pequenos pedaços têm, organizando-os, classificando-os e guardando-os? (Página 94)

Fazendo a mágica de transmutar tudo, até mesmo o feio, o escuro, o barato, o descartado e o doloroso, em uma tapeçaria rica, inigualável de singular beleza

.... Resinificando a história....

Pontinho por pontinho... (página 94)

O sabor de ser terapeuta

“Qual o sabor de Ser Terapeuta”

(...) as pessoas que passam por mim com suas dúvidas me fazem visitar, repetidamente, lugares sombrios e incertos. Às vezes precisamos nos defender.... Eu costumo refletir sobre essa profissão, que me obriga a fazer um eterno retorno à situação já vividas. Pessoas comuns fazem suas travessias uma vez. A nossa sina, à maneira de Sísifo, prescreve a repetição... (página 97)

(...). Será que você já reparou na existência de um intervalo estreito situado entre o Aladino da passarada procurando seus ninhos e o anoitecer; um intervalo de silêncio,

silêncio este que acontece para demarcar o início da noite, e só a partir dele é que se levantam os sons noturnos, de cigarras, sapos, grilos...? (...) (página 98)

(Você já reparou em quantas pessoas vendem a alma em troca de poder? Poder é um sucedâneo inferior que a pessoa busca quando de fato está buscando amor.... Mas falar disso é tabu, temos de fingir que acreditamos no que estamos vendo e ouvindo.) Nesse caso, ganhando ou perdendo, o gosto inicial é doce, para em seguida percebemos que, aos poucos, dá na mesma: gosto de ficar amargo como fel. Esse gosto vem da decepção, da sensação resultante de perceber que fomos logrados, com tantas promessas dizendo que quando fôssemos bem poderosos alcançaríamos a felicidade... (página 99)

Três mulheres fazendo arte

(...) para ouvir o que não deu certo todos têm ouvidos, mas para sinceramente celebrar um episódio que nos enche de alegria, é raro encontrarmos interlocutores. Entram aí todo ciúme, a inveja, a sombra... (página 103)

Pelas ladeiras da memória encontrando mestres

Quem busca na mesma tecla, só ouve o mesmo som!

Ser terapeuta: falando de amores e dores

Paradoxalmente, começando a pensar, para dar conta dessa profissão só mesmo sendo inquieta e muito sensível. É justamente essa inquietude que nos move. A sensibilidade nos faz diminuir o passo e escutar com atenção. (Página 114)

As pessoas tóxicas podem contaminar o nosso ambiente, provocando náusea, mal-estar, vampirizando a vida alheia, roubando nossa energia e nos tornando impotentes, inclusive para trabalhar com elas, que requerem tantos cuidados. Trabalham justamente contra tudo que mais necessitam. E ainda assim, com toda dificuldade que o trabalho terapêutico apresenta, precisam também de atendimento, afinal não podemos viver só de fadas; as bruxas, com maiores melhores motivos, precisam ser atendidas... (página 115)

(...) O nosso olhar, tão treinado, essa nossa secreta mirada pode até nos alertar que estamos entrando em território onde a areia é movediça, chegando a um beco sem saída, mas não temos a melhor possibilidade de evitar o acidente... (página 116)

Somos vítimas de nosso próprio saber. Temos alguma possibilidade de previsão, mas só o suficiente para provocar a aflição. Se ousarmos dizer em família alguma coisa, qualquer coisinha vem a trágica resposta: "Lá vêm você com a sua psicologia!". E ao mesmo tempo, quando nós rebelamos e respondemos de forma mais humana, mas emocionada, lá vem: Mas justo você, psicóloga se comportando desta maneira. (Página 116)

(...) existem situações em que nos indagamos sobre quem teria de pagar a quem, uma vez que o atendimento nos trouxe alívio, constituindo bálsamo para cuidar de nossa alma... (página 117)

Algumas pessoas acham que lemos pensamentos... E morrem de medo de serem desvendadas (E o pior, cá entre nós, é que às vezes lemos mesmo...).

Lemos o texto, o pretexto, subtexto, o supertexto, hipertexto, o infratexto... E a marca da profissão... (página 117)

Quanto a maioria daqueles que cruzam nossa vida, podemos mesmo caminhar junto com eles até que encontrem seu trilho, quando então ganham velocidade. Nesse momento, ficamos no umbral de sua vivência, podemos chegar perto, mas quem transpõe aquele portão é ele. Sozinho.... Por mais que queiramos ir junto... (página 118)

Parte III

Presença de Espírito

Em horas aflitas vale tudo, e eu, mesmo que algumas vezes incrédula criteriosamente acendo vela e faço orações para sempre ser ter sempre comigo, a PRESENÇA DE ESPÌRITO!!! (Página 126)

Olhando para esse admirável mundo novo com perplexidade e indignação...

Os paradigmas que surgem são cambiantes. Em outros tempos, a dedicação a uma causa, estudo ou profissão era um critério básico para o sucesso pessoal e profissional. Hoje, percebemos uma dessacralização de tudo que a nossa geração julga, ou julgou, sem valores incontestáveis.

Se existem duas palavras temidas e banidas hoje na nossa sociedade são compromisso e intimidade.

Tudo ocorre com rapidez estonteante, e de maneira muito intensa, sem tempo de preparação ou reflexão, sem que se possa escolher, discriminando aquilo que é nutritivo daquilo que é tóxico.

Acontecimentos importantes e rituais básicos são esquecidos e desconsiderados, banalizando relações e realizações, e sempre em busca do próximo evento, daquilo que ainda está por vir. Não pela existência de algum projeto consistente, mas, infelizmente, pelo consumo do "novo".

Parece que nada alimenta essa geração que não foi treinada para discriminar e se alimentar daquilo que o seu corpo pede. (Página 128)

É importante fazer muitas coisas ao mesmo tempo. É assim que se demonstra competência. Existe uma triste confusão entre estar feliz e estar maníaco.

Carta para uma amiga: Reflexões sobre a vida e a morte

Cada fase do nosso crescimento implica fechar o antigo e da passagem ao novo. O nosso próprio nascimento surge da morte da vida intrauterina...

As mortes, como as diferentes perdas, geram liberação de energia sem direção nem forma, intensificam a impotência e o desamparo. A dor e o luto relacionam-se com a perda e consequente sentimento de ser abandonado.

Principalmente pelo medo de ficar só. Esse medo assume tal proporção que, mesmo as relações interpessoais mais destrutivas, são preferíveis ao enfrentamento do vazio. (Página 140)

Não existem marcos importantes de nossas vidas que não sejam acompanhados de sentimentos de morte, porque não existe crescimento sem finalizações e perdas.

A presença constante da possibilidade de perda provoca, paradoxalmente, a urgência de viver, da expressão clara, da transmissão do patrimônio vivido. É justamente a consciência da possibilidade do não-ser, do não-estar, que salienta o sabor dos momentos de comunhão... (página 141)

A perda é para sempre. Essa intensidade de dor não.

Glossário

Recôndito - Que se escondeu; encoberto, oculto, retirado. Que se conhece pouco ou nada; desconhecido, ignorado.

Sísifo - Na mitologia grega, Sísifo, filho do rei Éolo, da Tessália, e Enarete, era considerado o mais astuto de todos os mortais. Seu mito representa as pessoas que têm uma tarefa ou trabalho que implica um esforço rotineiro e interminável.

Sucedâneo - qualquer substância ou produto que pode substituir outro por apresentar aproximadamente as mesmas propriedades.

Rio de Janeiro, 20 de outubro de 2023

Tiago André M. Malta

CRP: 38560
Contatos: 99420-5918 (Telegram e WhatsApp) ou tiagomaltapsi@gmail.com
Blog: https://tiago-malta.blogspot.com
Fã Page: https://www.facebook.com/tiagomaltapsicologo/?ref=bookmarks